

# Ensalada de Camote con Pechugas de Pollo Asadas estilo Rota

**Sirve:** 2 Porciones

"Mis padres crecieron en Corea. Mi papá decía que muchos coreanos creen que comer cinco comidas de colores al día es la mejor manera de mantener buena nuestra salud", dice Claire. "A mí me gustan las comidas con colores también. La mejor comida de color morado son los camotes morados, especialmente los que se cosechan en Rota, una de las Islas Marianas del Norte. Son muy bonitos y deliciosos. Creo que yo soy muy saludable porque como comidas coloridas".

## Ingredientes

- 2 camotes morados o regulares, pelados y cortados por la mitad a lo largo
- 1/4 taza nueces, trituradas
- 1/4 taza arándanos rojos secos
- 1/4 taza maíz cocido
- 1/4 taza yogur simple
- 2 cucharadas mostaza
- 1 cucharada miel
- 1 pechuga de pollo deshuesada, grande y sin piel
- Pizca sal y pimienta
- 1 cucharadita albahaca seca
- 1 cucharada jugo de limón verde
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada miel
- 2 cucharaditas salsa de soja bajo en sodio

## Preparación

1. **En una vaporera coloque** una olla grande de agua hirviendo, cocine los camotes al vapor por unos 20



## Información Nutricional

| Nutrientes                   | Cantidad      |
|------------------------------|---------------|
| <b>Calorías</b>              | <b>518</b>    |
| <b>Grasa total</b>           | <b>19 g</b>   |
| Grasa saturada               | 4 g           |
| Colesterol                   | 86 mg         |
| <b>Sodio</b>                 | <b>740 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b> | <b>68 g</b>   |
| Fibra dietética              | 10 g          |
| Azúcares totales             | 37 g          |
| Azúcares Añadidas incluidas  | 24 g          |
| <b>Proteínas</b>             | <b>24 g</b>   |

minutos, o hasta que estén suaves.

2. **En un tazón grande**, machaque los camotes. Añada las nueces, arándanos rojos, maíz, yogur, mostaza y miel.
3. **Pre caliente la parrilla a medio-alto**. Espolvoree el pollo con sal, pimienta, y albahaca y cocine a la parrilla, dando vuelta una vez, unos 5 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido. Corte el pollo por la mitad.
4. **Mientras tanto, en un tazón pequeño**, bata junto el jugo de limón verde, aceite de oliva, miel y salsa de soja.
5. **Divida** la ensalada de camote y la pechuga de pollo asado en 2 platos. Rocíe la salsa del limón y soja sobre el pollo y sirva.

## Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook